

# 高輪いきいきプラザ 12月予定表



2024年11月25日発行

港区立高輪いきいきプラザ

# 高輪だより 12月号



日	月	火	水	木	金	土
1 スポーツウエルネス吹矢 10:00~11:45	2 ぬり絵サロン 10:00~11:30	3 たのしい脳育 10:00~11:00	4 たのしい脳育 13:30~14:30	5 体が硬い人のための ヨガ教室 9:30~10:30	6 囲碁サロン 13:30~16:30	7 おりがみサロン 10:00~12:00
8 スポーツウエルネス吹矢 10:00~11:45	9 ビリヤードB 14:00~16:00	10 明寿会 13:00~16:00	11 切り絵サロン 10:00~11:30	12 体が硬い人のための ヨガ教室 9:30~10:30	13 手芸教室 13:00~15:00	14 理学療法士と 始めるいきいき 脳活体験塾 15:00~16:00
サロンdeボイス 10:00~12:00	笑って体力 17:00~18:30		カラオケ 14:00~16:00	膝が曲げにくい人の ためのチェアヨガ 11:00~12:00	囲碁サロン 13:30~16:30	卓球 17:15~20:15
フラダンス講座① 14:00~15:00				若竹会 13:00~16:00		
フラダンス講座② 15:30~16:30				体が硬い人のための ヨガ教室 13:15~14:15		
				朗読講座 13:30~14:30		
				ハタヨガ 14:45~15:45		
				尺八教室 18:30~21:30		
15 スポーツウエルネス吹矢 10:00~11:45	16 ぬり絵サロン 10:00~11:30	17 百人一首サロン 10:00~11:30	18	19 体が硬い人のための ヨガ教室 9:30~10:30	20 囲碁サロン 13:30~16:30	21 おりがみサロン 10:00~12:00
	ビリヤードA 14:00~16:00	明寿会 13:00~16:00		膝が曲げにくい人の ためのチェアヨガ 11:00~12:00	レディースサロン 14:00~16:00	理学療法士と 始めるいきいき 脳活体験塾 15:00~16:00
				若竹会 13:00~16:00		卓球 17:15~20:15
		歌って脳トレ 14:00~15:00		体が硬い人のための ヨガ教室 13:15~14:15		
				B歌の広場 14:00~15:00		
				ハタヨガ 14:45~15:45		
				尺八教室 18:30~21:30		
22 スポーツウエルネス吹矢 10:00~11:45	23 ビリヤードB 14:00~16:00	24 利用者懇談会 10:00~10:45	25 切り絵サロン 10:00~11:30	26 体が硬い人のための ヨガ教室 9:30~10:30	27 囲碁サロン 13:30~16:30	28 尺八教室 9:00~12:00
フラダンス講座① 14:00~15:00	笑って体力 17:00~18:30	明寿会 13:00~16:00		膝が曲げにくい人の ためのチェアヨガ 11:00~12:00		理学療法士と 始めるいきいき 脳活体験塾 15:00~16:00
フラダンス講座② 15:30~16:30				若竹会 13:00~16:00		卓球 17:15~20:15
				体が硬い人のための ヨガ教室 13:15~14:15		
				朗読講座 13:30~14:30		
				ハタヨガ 14:45~15:45		
29 年末29日~年始1月3日まで 休館日になります。	30	31	いきいきプラザの個人登録証をお持ちの方がご利用出来ます。			

六十歳以上の港区民の方が対象です。

入浴日 女性:月・木曜日  
男性:火・金曜日  
入浴時間 13:00~16:00

## 新館長のメッセージ

11月1日より高輪いきいきプラザの館長に着任した松岡と申します。地域の皆様が介護予防や趣味活動・交流できる居場所として、当館を安心して快適にご利用いただけるよう精一杯務めて参ります。これからも様々な講座を開催し、心身ともにいきいきとする機会を沢山つくってまいります。皆様からのお声を大切に、一緒に楽しく過ごすことができましたら嬉しいです。どうぞよろしくお願いいたします！



高輪いきいきプラザ館長/松岡 結里 (まつおか ゆり)

## ●ハタヨガ/全12回/無料

日時：2025年1月9日~3月27日 毎週木曜日  
14:45~15:45 講師：降旗美奈子氏  
場所：地下1階 トレーニングルーム2  
対象：60歳以上の港区民 マットに座れる方/素足になります  
定員：8名(抽選)  
申込方法：ご本人が電話もしくは3階事務所まで  
申込期間：12月1日(日)~12月22日(日)  
当選者発表：2025年1月4日(土)以降に当選者のみ電話連絡いたします。



## ●体が硬い人のためのヨガ教室/全12回/無料

日時：2025年1月9日~3月27日 毎週木曜日  
① 9:45~10:45  
② 13:15~14:15  
場所：3階 和室 対象：60歳以上の港区民  
定員：各6名(抽選) 講師：降旗美奈子氏  
申込：ご本人が電話もしくは3階事務所まで  
申込期間：12月1日(日)~12月22日(日)  
当選者発表：2025年1月4日(土)以降に当選者のみ電話連絡いたします。



## ●膝が曲げにくい人のためのチェアヨガ/全12回/無料

日時：2025年1月9日~3月27日 毎週木曜日/マットも使用します。  
11:00~12:00  
場所：3階 和室 対象：60歳以上の港区民  
定員：6名(抽選) 講師：降旗美奈子氏  
申込：ご本人が電話もしくは3階事務所まで  
申込期間：12月1日(日)~12月22日(日)  
当選者発表：2025年1月4日(土)以降に当選者のみ電話連絡いたします。





# 12・1月の事業・サロンのご案内

## 新年恒例/箱根駅伝応援カフェ

高輪いきいきプラザのコミュニティカフェが  
この日だけ『スポーツカフェ』になります！  
日時：2025年1月3日(金) 11:00～14:00  
場所：高輪いきいきプラザ 1階コミュニティカフェ  
対象：港区民  
(当日開放は1階コミュニティカフェのみです)  
**おしるこをご用意します！無くなり次第終了**



## ●たのしい脳育/無料

日時：①2025年1月7日(火)～3月11日(火)毎週火曜日10:00～11:00  
②2025年1月8日(水)～3月12日(水)毎週水曜日13:30～14:30  
場所：1階洋室 対象：60歳以上の港区民  
定員：各日16名(抽選)  
申込：12月2日(月)～12月17日(火)  
ご本人が電話もしくは3階事務所まで  
※当選結果は12月25日(水)以降当選者のみ電話連絡いたします。



## ●サロンdeボイス/無料

日時：12月8日(日) 10:00～12:00  
場所：1階 コミュニティカフェ(入室は9:30から)  
対象：60歳以上の港区民(いきいきプラザ個人登録証お持ちの方)  
講師：山岸典子氏  
持物：飲物、汗ふきタオル 申込：不要(当日直接会場へお越しください。)



六十歳以上の港区民の方が対象です。

## 高輪いきいきプラザ サロンのご案内

一部、予約及び事前登録が必要なサロンもありますので参加希望の方は職員までお尋ね下さい。  
サロン参加には、いきいきプラザ個人登録証が必要です。登録は港区民60歳以上の方が対象となります。

<h3>いきプラ体操</h3> <p>日時：毎日(年末年始除く) 9:15～9:45 定員：月水金・火木土(各15名/要申込み) 日曜日(いきプラ体操登録者のみフリー参加) 詳しくは職員まで、お尋ね下さい。</p>	<h3>ぬり絵サロン</h3> <p>日時：第1、第3月曜日 10:00～11:30</p>	<h3>囲碁サロン</h3> <p>日時：毎週金曜日 13:30～16:30 ※前日までに要予約</p>
<h3>百人一首サロン</h3> <p>日時：第1、第3火曜日 10:00～11:30</p>	<h3>切り絵サロン</h3> <p>日時：第2、第4水曜日 10:00～11:30</p>	<h3>おりがみサロン</h3> <p>日時：第1、第3土曜日 10:00～12:00</p>
<h3>高輪園芸部</h3> <p>日時：毎週水曜日 10:00～11:30</p>	<h3>レディースサロン</h3> <p>日時：第3金曜日 14:00～16:00</p>	

●天候不良及び当館事情により サロン開催を中止する場合があります。予めご了承下さい。

## 高輪いきいきプラザ年末年始休館日のお知らせ

12月29日(日曜日)～令和7年1月3日(金曜日)迄休館  
新年は令和7年1月4日(土曜日)から通常開館となります。

### ●利用者懇談会/無料

日時：12月24日(火) 10:00～10:45  
場所：3階 敬老室  
対象：どなたでも  
内容：活動報告  
今後の予定意見交換など、事業のご案内と利用者の皆様方のご要望について、懇談会を開催したいと思います。ぜひご参加ください。



### ●朗読講座/無料

日時：2025年1月9日(木)～3月27日(木)  
毎月第2・第4木曜日(全6回)/13:30～14:30  
場所：1階 洋室  
対象：60歳以上の港区民  
定員：12名(抽選)  
講師：久津弘子氏/朗読グループ『ことばつむぎ』  
申込：ご本人が電話もしくは3階事務所まで  
申込期間：12月8日(日)～12月24日(火)  
当選発表：12月26日(木)以降に  
当選者のみ電話連絡いたします。



## 高輪いきプラザ さわやか体育祭 編 トピックス

11月13日水曜日/港区スポーツセンターにて第40回港区さわやか体育祭が開催されました。高輪地区の皆様は、玉入れ、バッコーに大玉転がしと日頃の運動成果を十二分に発揮して今年も港区の各地域と最後まで優勝争いをしましたが惜しくも連覇を逃し来年こそ再び優勝をと誓って無事終了！！



●熱戦の大玉転がし



●応援にも力が入ります



●準備体操もしっかりと

毎朝9:15から30分間、3階敬老室にて『いきプラ体操』を行っています！感染予防のため人数制限をしていますので、ご参加を希望される方はお問合せください。

港区立高輪いきいきプラザ(指定管理者 社会福祉法人 奉優会)  
〒108-0074 東京都港区高輪3丁目18番15号  
☎ 03-3449-1643 FAX 03-3449-0783



メールアドレス [ikiiki-takanawa@foryou.or.jp](mailto:ikiiki-takanawa@foryou.or.jp)  
ホームページ [高輪いきプラで検索](#)、もしくはこちらのQRコードより↑  
開館時間 月曜日から土曜日 9:00～21:30 日曜日 9:00～17:00

- JR山手線,京浜東北線品川駅中央改札高輪口 徒歩10分
- 京浜急行電鉄品川駅高輪口 徒歩10分
- JR山手線,京浜東北線高輪ゲートウェイ駅 徒歩10分
- 地下鉄浅草線,京浜急行電鉄泉岳寺駅 A2出口 徒歩15分
- 都営バス(品97)新宿駅西口～品川車庫行き高輪北町下車 徒歩10分
- 港区コミュニティバス ちいばす(高輪ルート)品川駅港南口～浅草線三田駅前高輪警察署前バス停 徒歩10分



★60歳以上の港区民の方はどなたでもいきいきプラザをご利用になれます。ご利用になる際は、いきいきプラザの個人登録が必要です。住所・氏名・年齢が記載された本人確認書類および緊急連絡先のメモをご持参下さい。  
★講師の都合や天災等により事業が中止になる事があります。予めご了承下さい。  
★当プラザには駐車場(車いすマーク駐車場除く)はございません。公共交通機関のご利用をお願いします。